

# SKÁČEME DO VODY

PaedDr. Karel KOVAŘOVIC, katedra plaveckých sportů, FTVS UK Praha

Nejprve je nutné zásadně odlišit skákání do vody od skoků do vody. Zdánlivě to není velký rozdíl, ale je nutné vnímat, že skoky do vody jsou tradičním olympijským sportem, patřícím mezi skupinu plaveckých sportů. Jedná se tedy o výsledek dlouhodobé sportovní přípravy, respektující didaktickou zásadu od jednoduššího ke složitějšímu i věkové zákonitosti sportovní přípravy. Skoky do vody ve své závodní podobě jsou tedy výsledkem dlouholetého specializovaného tréninku. Tento článek je však zaměřen na skákání do vody např. z okraje bazénu, koupalištích, nestandardních, zpravidla vyvýšených ploch u rybníků a řek, tedy obecně i v přírodních vodách. Je tedy spojeno více s plaváním a využívá rychlou možnost dosažení vodní hladiny, nebo je provozováno jako samostatná zábavná aktivita.

Skákání do vody má s plaveckou lokomocí mnoho společného. Z hlediska bezpečnosti u vody je možné tuto aktivitu posuzovat ze dvou základních hledisek. První z pozice provozovatele „skákání“ jakožto doprovodné či zábavné aktivity, spojené s pobytem v bazénu, nebo u volné vodní plochy. Druhé hledisko úzce souvisí s činností vodního záchranáře a zahrnuje znalost všech bezpečnostních rizik této činnosti, ale také ovládnutí rychlého a relativně bezpečného vstupu do vody v rámci osobního zásahu.

V prvním případě se jedná o pohybovou aktivitu ve vodním prostředí, která s sebou spojuje prožitek. Tedy emoční stav, který vede ke spontánnímu provedení „skoku“. Rychlé, emotivní rozhodnutí o provedení skoku (např. při honičce, hře „na babu“ ap.) vede často k potlačení aktuálních bezpečnostních rizik. Pokud se nacházíme v bazénovém zařízení jsou tato rizika podstatně menší, ale stále zdraví i život ohrožující. Výhodou bazénu je zejména výrazné označení hloubky v jednotlivých sektorech bazénové vany, průhlednost vodního sloupce, trvalý dozor kvalifikovaného záchranáře a rovné dno bez konstrukčních překážek či potopených předmětů. Na bazénu bývá zpravidla místo pro bezpečné skákání označeno, nebo tuto informaci poskytne plavčík. Přesto je nutné respektovat některé zákonitosti bezpečného „skákání“. V prvé řadě by takový skokan měl být dobrým plavcem a zvládat bezproblémově vodní prostředí. Po provedení skoku následuje vždy zanoření celého těla s potřebou na určitý čas (do vynoření) zadržet dech. I při drobných odchylkách od optimálního provedení skoku může dojít k neočekávané změně polohy, přetočení, vniknutí vody do dutin hlavy apod. Tyto situace bezproblémově zvládne pouze dobrý plavec. Je také nutné vnímat místo a způsob provedení odrazu. Pokud skáčíme „z místa“ sledujeme, zda se pod místem dopadu nenachází jiný plavec. Odraz musí být proveden s převažující vertikální složkou (výjimku tvoří startovní skok) a odrazová síla by měla působit v podélné ose těla. Jestliže odrazová síla působí mimo tělo vpřed, nebo vzad, jedná se o tzv. „utržený odraz“, při kterém se do pohybu dostanou pouze dolní končetiny a trup i hlava nemění výchozí postavení. To ve svých důsledcích znamená bolestivý pád těla na místo odrazu (okraj bazénu, startovní blok). Za velmi nebezpečné lze považovat skákání po předchozím rozběhu po okolní ploše bazénu. Všudypřítomná voda tvoří tenkou vrstvu, která při náklonu těla v dostatečné rychlosti způsobí dočasné přerušování kontaktu chodidla s horizontální plochou a zákonitě následuje pád. Tuto situaci znají řidiči při jízdě v dešti, nebo na nerovném povrchu, jako aquaplayning.

V některých publikacích, zejména v překladech ze zahraničí se vyskytují baterie vhodných skoků do vody pro „školní“, nebo zábavné skákání do vody. Je však nutné upozornit na skoky prováděné ve dvojici, která je spojena do jednoho biomechanického celku. Konkrétně uvádím např. skok z okraje bazénu s druhou osobou „na koni“. Při odrazu ovládá spodní osoba pouze pohyb svého těžiště a horního skokana může v odrazu „zapomenout za sebou“. Takto provedený skok končí pádem horní osoby na okraj bazénu a to na zadní část

těla, nebo na temeno hlavy. Proto raději skákejme takové skoky, u kterých máme po celou dobu odrazu, letovou fázi i bezpečný dopad pod kontrolou.

Při skocích z větších výšek (už od 3 m) je nutné respektovat sílu nárazu těla a končetin na vodní hladinu. Při dopadu v upažení lze očekávat na spodní část paží bolestivý úder. Podobná situace nastane při přednožení, kde ohroženou částí bude zadní plocha stehen a hýždě. Velmi bolestivé dopady jsou způsobeny nekoordinovaným přetočením na záda. Dopady by měly být provedeny v celkovém zpevnění všech segmentů těla, s končetinami co nejbližší podélné osy. Při dopadech střemhlav (po hlavě) je vhodné spojit pevně obě paže úchopem. To zabrání rozhození paží v dopadu a přímému kontaktu obličeje s hladinou. Při skákání „po nohou“ je nutné pevně přitisknout paže k tělu. Skáčeme-li ve skupině (zejména děti) je nutné zajistit dozor dospělé osoby, která je schopna v případě potřeby sama zasáhnout. I na bazénu lze aplikovat prvek tzv. primární bezpečnosti, používaný při školním koupání již ve 20tých letech 20. století, nazývaný „blíženci“. Jedná se o vytvoření dvojice např. sudá-lichá, které se při pobytu ve vodě neustále kontrolují.

K již jmenovaným rizikům v bazénu, či koupališti přistupují při pobytu ve volné vodě další nebezpečí. Nejvíce ohrožujícím faktorem je neprůhlednost vodního sloupce. S tím přímo souvisí výskyt možných rizik pod hladinou jako je nedostatečná hloubka, potopené předměty, stromy, konstrukce vodních staveb apod. Tento faktor je významný i z hlediska provedení osobního zásahu, neboť zůstane-li postižený pod hladinou, je prvním úkolem záchranáře jej v neprůhledné vodě najít. Často nevnímaným problémem je možnost opuštění vodní plochy po seskoku z vyšších míst (stromy, skály, umělé plošiny). Pomineme-li ostatní rizika, je skok po nohách do vody relativně snadný. Problém nastane jak z vody na břeh, pokud skála je až na úroveň hladiny, břeh je zarostlý, nebo je dno pokryto vysokou vrstvou bahna. Začneme-li tento problém řešit až po skoku, může se v tekoucí vodě stát, že bude skokan vodu opouštět na opačném břehu, nebo daleko po proudu. Velmi častou a nebezpečnou chybou je skok do míst, kam vidíme skákat jinou skupinu. Zpravidla se jedná o „místní“, kteří daný prostor dokonale znají a využívají pouze malý, relativně bezpečný prostor pro svoje dovádění. Příchozí laik pak v domněnku, že se jedná o bezpečný prostor, skočí mimo něj, což zpravidla končí těžkými úrazy. Při skoku po hlavě pak hrozí trvalé přerušení míchy a doživotní pobyt na invalidním vozíku.

V posledních letech se provozuje i u nás nové sportovní odvětví s názvem „FREEDIVING“, což v překladu znamená volné skákání do vody. Jedná se o velmi náročný sport, realizovaný na volných vodních plochách a to z umělých či přírodních odrazišť. Odrazová plocha se nachází zpravidla v nestandardní výšce, převyšující často o více než 10m vodní hladinu. Je to sport pro skokany, kteří prošli dlouhodobou sportovní přípravou a předváděné skoky mají u nich charakter pohybového stereotypu. Přesto (zejména při různé výšce skoku) bývá někdy skok zakončen velmi bolestivým dopadem a někdy i zraněním. Proto bývá takové skákání po bezpečnostní stránce dokonale zajištěno. Pro běžného uživatele přírodních vodních ploch je tento sport nebezpečnou aktivitou, která může někoho nevhodně motivovat. Mějme tedy na mysli, že se jedná o vrcholovou sportovní disciplínu, která je výsledkem dlouholeté pohybové zkušenosti.

Chceme-li bezpečně skákat do vody je nutné zajistit konkrétní místo z hlediska bezpečného a dostatečného profilu dna, snadného opuštění vodního prostředí a zabezpečit aktivní prvky bezpečnosti (dozor, záchranářský materiál, vyhrazení doskočiště).

Skok do vody je také prvkem, kterým vodní záchranář zahajuje osobní zásah. Pokud je záchranářská akce realizována ve známém prostředí, např. v bazénu, může záchranář využít skoku střemhlav (po hlavě), jehož provedení je rychlejší a umožňuje plynulý přechod do hladinového plavání. Je-li však nutné provést záchranou akci v přírodním prostředí, neznámém terénu a v neprůhledném vodním sloupci, je bezpodmínečně nutné zahájit osobní

zásah kročným způsobem skoku, tedy skokem po nohách se sníženým těžištěm těla. Jedná se o speciální dovednost, kterou se učí záchranáři i s nejnižším kvalifikačním stupněm. Správné provedení tohoto skoku minimalizuje hloubku zanoření a tím chrání záchranáře před úrazem hlavy, případně páteře. Zároveň umožní záchranáři zachovat trvalý zrakový kontakt s tonoucím.

Skákání do vody je zábavou vyžadující dodržení všech zásad bezpečného pobytu u vody. Při splnění této podmínky rozvíjí orientaci, kondiční parametry a celou škálu emocí, jako je například odvaha. Zvládnout tuto pohybovou aktivitu znamená nejen rozšíření příjemných chvil u vody, ale také zvládnutí další dovednosti k poskytnutí rychlé a účinné záchrany tonoucího.

© 2008 Karel KOVAŘOVIC

Výcvikové centrum